

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, selain itu dengan olahraga secara rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Motto yang berbunyi “*mens sana en corpore sano*” yang artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat merupakan bukti bahwa sudah sejak jaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat. Olahraga merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia yang telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Setiap bangsa diseluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional.

Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dalam turnamen antar wilayah sampai antar negara. Salah satu yang dipertandingkan adalah olahraga Futsal. Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (Lhaksana, 2011)

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Saat Piala Dunia digelar di Uruguay, olahraga baru itu dinamai *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepakbola ruangan yang sekarang lebih terkenal dengan nama futsal (Wikipedia). Sedangkan menurut Justinus Lhaksana (2008), pada tingkat dunia, futsal pertama kali diprakarsai oleh Federasi Futsal Amerika Serikat (FIFUSA), kejuaraan pertama kali digelar pada tahun 1982 di Sao Paulo, Brazil dengan Brazil sendiri yang keluar menjadi juara pertama. Brazil mengulang kemenangannya di Kejuaraan Dunia pada tahun 1985 di Spanyol. Pada tahun 1989, FIFA secara resmi mengakui futsal sebagai bagian dari cabang sepakbola, yang kemudian mengambil alih penyelenggaraan kejuaraan tersebut. Kejuaraan tiga tahunan ini dilaksanakan pertama kali oleh FIFA di Belanda pada tahun 1989 dan di Hongkong pada tahun 1992 dan Brazil lagi-lagi keluar menjadi juara. Perkembangan futsal di Indonesia dimulai pada tahun 2002, setelah Indonesia ditunjuk oleh Asosiasi sepakbola Asia menjadi tuan rumah kejuaraan futsal se-Asia di Jakarta. Selama dua tahun terakhir ini futsal telah mengalami perkembangan yang sangat luar biasa. Hal ini bukan terjadi di Indonesia saja, terutama di Asia, futsal telah berkembang sangat pesat dengan masuknya tim nasional Iran, Jepang dan Thailand dalam 10 besar ranking dunia futsal. Pada tahun 2010 Indonesia berhasil menjuarai kejuaraan futsal Asia Tenggara.

Pada dasarnya seorang pemain futsal diharapkan memiliki jasmani yang sehat dan kuat. Harapan tersebut akan tercapai apabila sebuah klub dapat menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun

kualitasnya. Maksud dari pernyataan tersebut adalah latihan fisik bukan hanya harus rutin, tetapi juga harus variatif dan menyenangkan. Akan tetapi dalam olahraga, khususnya futsal, bukan sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan juga faktor psikis pemain. Hal ini membuktikan adanya hubungan timbal balik psikis-fisik. Bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu yang kemudian akan mengganggu keterampilan motorik.

Prestasi olahraga sangat ditentukan dari penampilan diri pemain dalam suatu kompetisi. Penampilan puncak seorang pemain 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental harus diberikan pembinaan dengan baik (Gunarsa, 1989). Namun, kebanyakan pelatih atau guru dalam proses pembinaan hanya memperhatikan pembinaan fisik dan keterampilannya semata dengan mengesampingkan atau kurang memberikan perhatian khusus terhadap hal-hal yang menyangkut aspek psikis, sehingga mengakibatkan kurang optimalnya penampilan pemain dalam mengikuti kompetisi atau pertandingan. Hal tersebut dikarenakan prestasi olahraga tidak dapat hanya bergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan, tetapi juga tergantung pada keadaan-keadaan psikologis dan mental yang dimiliki atlet.

Menurut Lhaksana (2011), faktor psikis merupakan kunci dari keberhasilan dan kesuksesan seorang atlet atau sebuah tim. Atlet harus memiliki psikis yang stabil dan dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis, seperti halnya atmosfer pertandingan, penonton atau suporter dan beban yang diberikan pada pengurus. Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi setinggi-tingginya dan

semaksimal mungkin. Tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental atlet dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam sebuah pertandingan. Banyak atlet yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Kenyataannya ketika turnamen bergulir, sering nampak seorang atlet atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan atau perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Kecemasan pada atlet tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu.

Seperti halnya yang terjadi dalam Tim PON Futsal Sulawesi Selatan pada tahun 2012 mengalami kegagalan diperhelatan Pekan Olahraga Nasional (PON) XVIII di Sulawesi Selatan. Secara persiapan tim tersebut sudah melakukan TC (Training Center) di Jakarta, Malaysia, Thailand dan mengikuti turnamen-turnamen besar di Indonesia. Hasilnya pada saat perhelatan PON digelar mereka tidak mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan, faktor penyebabnya adalah tekanan dan beban yang dialami oleh atlet, serta tuntutan yang tinggi dari pihak manajemen sebagai tuan rumah untuk juara yang membuat atlet bermain tidak lepas dan mengalami kecemasan saat bertanding (Siregar, 2012).

Fakta lain yang terjadi di lapangan adalah Timnas U-19 yang gagal menampilkan potensi dan kemampuannya secara maksimal pada ajang Piala Asia 2014. Timnas U-19 telah melakukan persiapan sangat matang yang dimulai satu tahun sebelum ajang kompetisi tersebut diselenggarakan. Semua elemen dalam

tim tersebut telah diberikan fasilitas, mulai dari tempat tinggal atau mess hingga dokter khusus yang menangani atlet dalam tim tersebut. Begitu juga dalam tahap persiapan dalam tim, semua atlet telah berlatih maksimal dan bekerja keras. Namun menurut Indra Sjafri sebagai pelatih kepala timnas U-19 menuturkan bahwa, *“semua pemain telah berkeja keras untuk meraih hasil maksimal tapi sebagian pemain merasa terbebani atas target yang dipikulkan pada kami. Hal tersebut membuat saya dan tim merasa tidak dapat tenang selama kompetisi dimulai hingga selesai”* (Prahananda, 2015).

Gunarsa (2008) menegaskan bahwa prestasi olahraga tidak cukup dinilai dengan berapa banyak piala atau uang yang diperoleh, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologis. Gejala-gejala psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun adalah rasa jenuh, kelelahan, tertekan, stress, kecemasan dan ketakutan akan gagal, emosi yang meledak-ledak. Husdarta (2010) menegaskan bahwa kondisi tersebut muncul atas reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Pengaruhnya keringat mengucur deras padahal biasanya biasa, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah. Itu semua merupakan respon fisik atas keadaan mental yang sedang meningkat yang secara umum atlet tersebut merasa cemas. Gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan adalah telapak tangan basah, denyut jantung meningkat, serta keluarnya keringat dingin.

Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan

menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis seperti; panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya (Amir, 2004). Menurut Lhaksana perbedaan intensitas kecemasan tergantung pada keseriusan ancaman dan efektivitas ancaman tersebut, karena semakin besar tekanan yang dirasakan ancaman yang diterima pun semakin besar (Lhaksana, 2011). Mulai munculnya perasaan-perasaan tertekan, tidak berdaya akan muncul apabila orang tidak siap menghadapi ancaman. Adanya bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, *event* yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan, maupun tekanan dari penonton atau supoter yang ada (Amir, 2004).

Kecemasan akan menyertai dalam setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan akan menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak motorik. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2006).

Tabel 1.
Survey Awal Prosentase Gejala Kecemasan Pada Atlet Futsal.

Gejala	Jumlah	Prosentase
1. Tegang	105	52,5%
2. Jantung berdetak lebih cepat	91	45,5%
3. Gugup	91	45,5%
4. Berkeringat pada telapak tangan	83	41,5%
5. Mudah emosi	78	39%
6. Gemetar	73	36,5%
7. Takut menghadapi kegagalan	72	36%
8. Panik	65	32,5%
9. Cepat terkejut	63	32,5%
10. Gelisah	62	31%
11. Takut menghadapi lawan	25	12,5%
12. Mual	22	11%

Berdasarkan hasil penelitian survey awal terhadap 200 atlet futsal di atas, dapat disimpulkan bahwa prosentase gejala kecemasan yang paling banyak dialami atlet Futsal dalam menghadapi pertandingan adalah tegang dengan prosentase 52,5%, jantung berdetak lebih cepat dengan prosentase 45,5% dan gugup dengan prosentase 45,5%.

Tabel 2.
Survey Awal Atlet Futsal yang Mengalami Gejala Kecemasan Paling Tinggi.

No	Subjek	Gejala kecemasan yang dituliskan dengan penomoran 1 sampai dengan 12 sesuai dengan tabel 1											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	AP		X	X		X		X			X		X
2	AS	X	X		X	X				X		X	
3	MI	X			X	X					X	X	X
4	YF		X	X			X	X			X		X
5	RYW	X			X		X	X			X		X
6	NTB		X	X	X			X			X		X
7	DW	X	X			X	X	X			X		
8	AF		X	X				X		X	X	X	
9	AW	X			X		X	X			X		X
10	DL		X	X		X	X		X			X	
11	SY			X	X		X	X			X		X

12	DSP	X	X	X		X		X				X	
13	MFH	X		X	X	X		X				X	
14	VMLP		X		X	X	X	X		X			
15	IR	X			X		X	X	X		X		
16	RSS	X	X	X	X					X	X		
17	RP	X	X	X		X	X				X		
18	AFN	X	X			X	X			X	X		
19	RZD	X	X	X			X			X	X		
20	TL	X		X	X	X		X					X
21	HA	X	X	X	X	X				X			
22	GGW		X	X		X	X	X				X	
23	BY			X	X	X	X	X					X
24	AS		X	X		X		X			X		X
25	IA	X		X		X		X		X	X		X
26	DNR			X		X	X	X		X	X		X
27	WWP		X	X	X		X	X		X			X
28	B		X	X	X		X			X	X		X

Kesimpulan dari hasil survey awal dari 200 atlet futsal, terdapat 28 atlet yang memiliki gejala kecemasan paling banyak yaitu 6 sampai dengan 7 aspek gejala kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Table di atas menunjukkan gejala kecemasan yang paling sering dialami oleh 28 atlet futsal sebelum pertandingan. Gejala pertama yaitu tegang yang dialami oleh 20 atlet, kedua adalah panik yang dialami oleh 19 atlet, dan yang ketiga adalah gelisah dan mudah emosi yang dialami oleh 18 atlet.

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi, namun jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu. *Skill* individu atau kelompok yang sebelumnya baik atau diatas rata-rata tidak akan keluar dalam sebuah pertandingan jika atlet tersebut mengalami

kecemasan dan tidak bisa mengontrol kondisi emosinya. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi kognitif seseorang, menyebabkan dampak negatif dalam pikiran, dan potensi performa yang kurang memuaskan. Berdasarkan kondisi fenomena diatas, maka peneliti terdorong untuk memfokuskan penelitian ini pada bagaimana kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet futsal. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan memahami peran kecemasan pada atlet futsal dalam sebuah pertandingan. Maka dari itu, peneliti mengambil judul penelitian Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memahami dan mengetahui faktor-faktor penyebab kecemasan dan upaya-upaya mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

- a. Bagi atlet futsal agar memperoleh informasi mengenai bagaimana keadaan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal.
- b. Bagi pelatih futsal agar memperoleh informasi yang digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengenali keadaan atletnya yang sedang mengalami kecemasan.

- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam dan mengembangkan pemahaman mengenai kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal, serta dapat dijadikan referensi penelitian yang akan datang dengan topik permasalahan yang sama.